



	月			火			水			木			金	土			日		
	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴		STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴
9:30	開館 9:30																		9:30
10:00	開館 10:00																		10:00
10:30	初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇																		
11:00	骨盤コンディショニング 10:40-11:30 村石 幸世			ヨガ 10:30-11:15 川上 かおり															
11:30	入退室自由																		
12:00	Zumba@ 11:40-12:40 Nao			シェイプ&J 11:30-12:30 IZUMI															
12:30																			
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛			ピラティス 12:45-13:35 IZUMI															
13:30																			
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子			UBOUND@ 13:50-14:35 米津 秀弥															
14:30																			
15:00	RITMOS@ 15:05-16:05 花井 美智子			ラテンエアロ 14:50-15:50 甲斐 朱子															
15:30																			
16:00	ベリーダンス 16:15-17:15 miwaco☆			フラダンス 16:05-17:05 ケオラケラナキラ Kinaco															
16:30																			
17:00	中級ベリーダンス 17:20-18:00 miwaco☆ 参加費1,000円			中級フラダンス 17:10-17:55 ケオラケラナキラKinaco 参加費1,000円															
17:30																			
18:00	ピラティスFit 18:10-18:55 前島 由布子			RITMOS@ 18:10-18:55 Nao															
18:30																			
19:00	UBOUND@ 19:05-19:50 SO-SEI			入退室自由 Zumba@ 19:05-19:35 Nao															
19:30																			
20:00	MEGA DANZ@ 20:05-20:50 SO-SEI			ヨガ 19:50-20:50 深澤 和愛															
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00	閉館 22:00																		22:00

レッスン名 は、体幹強化、姿勢改善など、体を整えていく調整系のレッスンです。  
 レッスン名 は、脂肪燃焼や心肺機能を高めたい有酸素運動系のレッスンです。  
 レッスン名 は、様々な音楽に合わせて楽しく踊るダンス系のレッスンです。

予約 20 のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上予約をお願いします。  
 入退室自由 のマークがついているレッスンは、レッスン開始後の入室・退室が可能です。

のマークがついているレッスンは、運動が初めての方に特におススメのレッスンです。